



## ข่าววัดบางแสน

วันอาทิตย์ที่ 24 เมษายน 2022 "วันฉลองพระเมตตา"



พระเยซูเจ้าได้ตรัสว่า

*“ใครก็ตามที่เข้าถึงต้นธารแห่งชีวิต ในวันนี้ จะได้รับการอภัยบาปและยกโทษบาปทั้งหมด” และที่สุด พระเยซูเจ้าตรัสแก่ซิสเตอร์โฟสตินาว่า พระองค์ทรงปรารถนาให้มีการเฉลิมฉลอง "วันฉลองพระเมตตา"*

นักบุญพระสันตะปาปาโยฮัน ปอลที่ 2 ได้ประกาศ ให้พระศาสนจักรฉลอง "วันพระเมตตา" ในวันอาทิตย์สัปดาห์ที่ 2 เทศกาลปัสกา



สารวัต <http://www.bangsaenchurch.org>

## วัดแม่พระเมืองลูร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 28 ฉบับที่ 1415 วันอาทิตย์ที่ 24 เมษายน 2565/2022



**“ท่านเชื่อเพราะได้เห็นเรา ผู้ที่เชื่อ แม้ไม่ได้เห็น ก็เป็นสุข”**

ข้อคิด

เมื่อพระเยซูทรงฟื้นจากความตาย มารีย์ชาวมักดาลาได้เป็นพยานและแจ้งข่าวแก่เหล่าสาวกของพระองค์ ทุกคนเชื่อในถ้อยคำของผู้ส่งสาร เว้นแต่โทมัส ที่จะต้องพิสูจน์ด้วยตนเองถึงจะพอใจ แต่แต่ละคนมีระดับความเชื่อที่แตกต่างกัน แต่การจะได้รับ “ข้อพิสูจน์” ของโรมันนั้นเป็นไปได้ยาก ผู้ที่มีความเชื่อในองค์พระคริสตเจ้าในอนาคตจะมีโอกาสของข้อพิสูจน์เช่นนั้น แต่ความเชื่อที่ลึกซึ้งของพวกเขาจะได้รับผลตอบแทนพิเศษ และแม้ว่าสาวกกลุ่มแรกของพระเยซูเจ้าจะใกล้ชิดกับข่าวดีของพระคริสตเจ้าซึ่งนำไปสู่การฟื้นคืนชีพแต่ต้องใช้เวลาลักษณะหนึ่งที่มีความเชื่อของพวกเขาจะเข้มแข็งขึ้น สิ่งนี้ทำให้พวกเขายังคงสิ้นส้าด้วยความกลัวหลังประตูที่ปิดสนิท แม้ว่าพระเจ้าฟื้นคืนพระชนม์จะเสด็จมาเยี่ยมพวกเขาเมื่อแปดวันก่อน

เราไม่ควรหวั่นวิตกมากเกินไปหากเราพบว่าความเชื่อของเราเองจำเป็นต้องเติบโต เช่นเดียวกับสาวก แม้ว่าเราจะไม่ได้มีโอกาสอย่างนักบุญโทมัสที่จะพิสูจน์ถึงการกลับคืนชีพขององค์พระคริสตเจ้า แต่เราจะผ่านความสงสัยวิตกกังวลเช่นเดียวกับพวกเขาแน่นอน





## ปฏิทินสัปดาห์หน้า

วันจันทร์ที่ 25 เม.ย.22  
วันพฤหัสบดีที่ 28 เม.ย. 22

ฉลองนักบุญมาระโก ผู้นิพนธ์พระวรสาร  
ระลึกถึง น.หลุยส์ มารีย์ กร็ององ เดอ มงฟอร์ด พระสงฆ์  
ระลึกถึง น.เปโตร ซาเนล พระสงฆ์และมรณสักขี  
ระลึกถึง น.กาธารีนาแห่งซีเอนา พรหมจารีและนักปราชญ์  
ระลึกถึง น.ปีโอที่ 5 พระสันตะปาปา  
สัปดาห์ที่ 3 เทศกาลอีสเตอร์

วันศุกร์ที่ 29 เม.ย. 22  
วันเสาร์ที่ 30 เม.ย. 22  
วันอาทิตย์ที่ 1 พ.ค. 22

## เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

### สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

#### หมวด 2 ดอกไม้ ต้นไม้ และพืช

**ไซเปรส (Cypress)** มีความเกี่ยวข้องกับความตายมาตั้งแต่ยุคก่อนกรีก ต้นไม้ชนิดนี้จึงมักปลูกไว้ตามสุสานทั้งของพวกกรีกและพวกคริสตชน แผ่นหินสลักเป็นรูปต้นไซเปรสพบได้ตามสุสานของพวกชาวคริสต์หลายแห่ง การที่ไซเปรสเป็นต้นไม้ที่เกี่ยวกับความตาย มีที่มาจากหลายสาเหตุ เช่น ใบสีเขียวเข้มเกือบดำของมัน และเมื่อถูกโค่นลงแล้ว มันจะไม่งอกจากรากที่ยังฝังอยู่ในดินอีก



## ข้อคิดสะกิดใจ

### จริงใจ

ร้อยวาจาไม่จริงใจก็ไร้ค่า  
ร้อยความคิดไม่จริงใจร้อยเล่ห์กล  
หนึ่งวาจาถ้าจริงใจย่อมมีค่า  
หนึ่งความคิดถ้าจริงใจย่อมได้ผล

ร้อยสายตาไม่จริงใจก็ไร้ผล  
ร้อยผู้คนไม่จริงใจก็ไร้ใจ  
ในสายตาถ้าจริงใจย่อมมีผล  
หนึ่งผู้คนถ้าจริงใจย่อมได้ใจ

## ข่าววัดบางแสน

Happy Easter 17 เมษายน 2022 วันสมโภชปัสกา สมโภชพระเยซูเจ้าทรงกลับคืนพระชนมชีพ



วันพฤหัสบดีศักดิ์สิทธิ์ วันศุกร์ศักดิ์สิทธิ์ วันเสาร์ศักดิ์สิทธิ์ ในสัปดาห์ศักดิ์สิทธิ์





## ประกาศวัดบางแสน



1) วันอาทิตย์มีสอนคำสอนฯ หลังมิสซาภาษาไทยครับ



## อาทิตย์ชวนคิด

## วันฉลองพระเมตตา

“วันฉลองพระเมตตา” มีความสำคัญเป็นอันดับแรกในบรรดา กิจศรัทธาต่อพระเมตตาทั้งหมดที่พระเยซูเจ้าทรงเรียกร้องผ่าน ซิสเตอร์โฟสตีนา โควัลสกา “ลูกรัก จงบอกชาวโลกเกี่ยวกับความเมตตาอันน่าพิศวงของเรา เราปรารถนาให้วันฉลองพระเมตตาเป็นดังที่หลบภัยและที่ กำบังสำหรับวิญญาณทั้งหมด โดยเฉพาะสำหรับบรรดาคณ บาบที่น่าสงสาร ในวันนี้แหละ เราระบายมหาสมุทรแห่ง พระหรรษทานทั้งสิ้นออกมาเหนือวิญญาณที่เข้าถึงอันตราย ความเมตตาของเรา ... **วิญญาณที่จะไปแก้บาปและรับศีล มหาสนิทจะได้รับการอภัยบาป และยกโทษบาปทั้งหมด ...** อย่าให้วิญญาณใดหวนตกแล้วที่จะเข้ามาใกล้เราเลย ไม่ว่าบาป ของเขาจะหนักหนาสักเพียงไร ... ความเมตตาของเรานั้น มากล้นจนจิตมนุษย์และทูตสวรรค์ไม่อาจหยั่งถึงได้ตลอดมา ทุกกาลสมัย ... เป็นความปรารถนาของเราเองที่จะให้มีพิธี ฉลองอย่างเป็นทางการในวันอาทิตย์แรกหลังวันสมโภชปัสกา มนุษยชาติจะไม่มีความสุข จนกว่าเขาจะหันมาพึ่งอันตราย ความเมตตาของเรา” (บันทึก 699)

พระเยซูเจ้าทรงปรารถนาให้จัดฉลองวันอาทิตย์พระเมตตาในวัน อาทิตย์แรกหลังปัสกา ซึ่งเรียกอย่างเป็นทางการว่า “อาทิตย์ที่ สองเทศกาลปัสกา” หลังสภาสังคายนาวาติกันครั้งที่สอง ได้มี การเปลี่ยนชื่อวันตามพิธีกรรมเป็น “**อาทิตย์ที่สองเทศกาลปัสกา หรือ วันอาทิตย์ฉลองพระเมตตา**”

## วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน

เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี



## เมิดทรายใต้พระแท่น



- พี่น้องที่รัก วันสมโภชปัสกา ซึ่งเป็นวันสำคัญสูงสุดในพระศาสนจักรคาทอลิกของเรา ก็ผ่านพ้นไปได้ 1 สัปดาห์แล้ว สัปดาห์ที่ 2 ในเทศกาลปัสกา เป็นวันฉลองพระเมตตา ของพระเจ้าต่อมวลมนุษย์ เพื่อให้จิตตารมณ์ปัสกา ยังคงดำรงอยู่อย่างมีชีวิตชีวา พระศาสนจักรกำหนดเทศกาลปัสกาไว้ยาวนานถึง 50 วัน ซึ่งจะสิ้นสุดเทศกาลนี้ ด้วยวันสมโภชพระจิตเจ้า (ปีนี้ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน)
- ✦ พระศาสนจักร กำชับให้คริสตชนไป “แก้บาปและรับศีลมหาสนิท” อย่างศรัทธา และยำเกรง ให้คริสตชนที่ค่อนข้างเฉยเมย ต่อการแก้บาป - รับศีล การภาวนาประจำวันและการมีส่วนร่วมในบูชามิสซา ให้ใส่ใจเป็นพิเศษ เพื่อทุก ๆ คนในพระศาสนจักร จะได้รับพระพร และเติบโตในชีวิตของพระคริสตเจ้ายิ่ง ๆ ขึ้น ฉะนั้น ... **จงเชิญชวนให้กำลังใจกัน ในการตอบสนองเจตนาธรรม์** ของพระศาสนจักรด้วยครับ
- สถานการณ์ของสังคมและของโลกที่ซับซ้อนเคลื่อนเราไปทุก ๆ วัน มักจะทำให้เราถดถอยและบกพร่องในหน้าที่คริสตชนคาทอลิก เป็นต้นในเรื่อง **มิสซา และการภาวนา** เราไม่สามารถไปร่วมมิสซาได้ทุก ๆ วัน หากแต่วันอาทิตย์นั้น เราต้องให้ความสำคัญนะครับ และถึงแม้หน้าที่การงานจะทำให้เรา “วุ่น ๆ” ทั้งวัน แต่ขอให้จัดเวลาสัก 10 นาที - 15 นาที เพื่อการสวดภาวนา จะโดยส่วนตัว หรือสวดด้วยกันในครอบครัว การสวดภาวนาทุกวันเป็นเรื่องสำคัญครับ แต่เราอาจจะรู้สึกไม่จำเป็นขอพี่น้องไตร่ตรองดูนะครับ ในชีวิตปกติของคนเรา เงินทองเป็นของสำคัญ แต่หากเราคิดว่าไม่จำเป็น จึงไม่จัดสรร ไม่จัดหาไว้ เราอาจต้องอยู่โดยไม่มีเงิน มันไม่สบายใจไหมครับ - **สวดทุกวัน สวดในบ้าน สวดส่วนตัว สวดด้วยกัน สอนลูกหลานให้สวดเป็น ..... เป็นพระพรที่สะสมในครอบครัวครับ**
- ในสถานการณ์โควิด-19 เช่นนี้ การระบอดยังอยู่ในระดับน่าเป็นห่วงครับ ขอพี่น้องร่วมภาวนา ‘ออนไลน์’ หรือภาวนากลุ่มเฉพาะทาง ‘ซูม’ เท่าที่ทำได้ครับ ที่วัดมีมิสซาให้ทุกท่าน ทุกครอบครัว - ทุกวัน - นพวารแม่พระในคืนวันเสาร์ ของดไว้ก่อน แต่มีมิสซาเวลา 11.00 น. เช่นวันอื่น ไม่อยากรบกวนให้พี่น้องออกนอกบ้านเวลาค่าคืน ..... พี่น้องสามารถสวดสายประคำ เป็นพิเศษยิ่งดีครับ ....

ขอแม่พระอำนวยการ และคุ้มครองพี่น้องในทุก ๆ สิ่ง สวดภาวนาให้กันและกันเสมอครับ

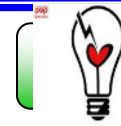
..... เจ้าวัด



# นิทาน ความคิด คติสอนใจ

## ปรัชญา น่ารัก ๆ

- ♥ อย่าขี้บอดเร็วเกินกว่าที่เหวตาประจำตัวของคุณบินทันเป็นอันขาด
- ♥ การแก้แค้นไม่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นเหมือนกับดื่มน้ำทะเล เวลาหิวน้ำนั่นแหละ
- ♥ ความหมายของความสุขขึ้นอยู่กับสิ่งที่คุณอยากให้มี เป็น
- ♥ อย่างกลัวความฝันของคุณ : มันง่ายกว่าที่คิด
- ♥ นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า ทุก ๆ 4 คนจะมีคนหนึ่งที่ดี เพื่อน ๆ ลองเช็คเพื่อนคุณสัก 3 คนสิ ถ้าทุกคนปกติดีก็ คุณนะแหละ
- ♥ แบ่งปันรอยยิ้มของคุณให้กับทุกคนแต่ให้เก็บจุมพิตให้กับคนเพียงคนเดียว
- ♥ บางครั้งวิธีช่วยที่ดีที่สุดที่คุณทำได้ก็คือผลึกเขาแรง ๆ (หมายถึงผลึกต้นให้เขาทำสิ่งที่ลึกลับอยู่นะ)
- ♥ น้ำตาจะให้คุณก็แค่ความเห็นอกเห็นใจ แต่เหงื่อจะทำให้คุณประสบความสำเร็จ
- ♥ สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตนี้ไม่ใช่วัตถุ
- ♥ มอบสองสิ่งให้กับลูกของคุณอย่างหนึ่งคือรากฐานที่มั่นคงอีกอย่างก็คือปีกที่จะบินออกไปเอง
- ♥ การออกกำลังกายที่ดีที่สุดสำหรับจิตใจคือการก้มลงแล้วช่วยคนอื่นให้ลุกขึ้น
- ♥ คนคนหนึ่งอาจทำอะไรผิดพลาดได้หลายอย่างแต่มันจะกลายเป็นความพ่ายแพ้ไปจริงๆเมื่อเขาเริ่มโยนความผิดไปให้คนอื่น
- ♥ เพื่อนแท้คือคนที่เชื่อว่าคุณเป็นฟองไข่ที่สมบูรณ์แม้ว่าจริงๆแล้วคุณจะมีรอยร้าวไปแล้วครึ่งหนึ่ง
- ♥ นี่คือวิธีที่จะรู้ว่าหน้าที่ของคุณบนโลกใบนี้จบสิ้นแล้วหรือยังถ้าคุณยังมีชีวิตอยู่ มันก็ยังไม่จบ



# กลุ่มซิสตัสเตดมารีย์

## Emotional Agility

ความคล่องแคล่วทางอารมณ์เป็นกระบวนการที่ทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะทำให้เราใช้ชีวิตในแนวทางที่ตรงกับความตั้งใจและคุณค่าของเรา โดยที่ไม่ปฏิเสธอารมณ์ร้ายหรือความคิดแย่ๆ แต่ก็ไม่ยึดติดกับมัน กล้าที่จะรับมือกับมัน จากนั้นค่อยเดินหน้าต่อไป ก้าวข้ามมันไปเพื่อเปิดโอกาสให้สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตเราได้ การที่จะทำให้เราสามารถมีความคล่องแคล่วทางอารมณ์ได้นั้น จะต้องมีส่วนตอนดังต่อไปนี้

**เผชิญหน้ากับความคิด** ขั้นตอนแรกคือเปิดเผยมันออกมา เผชิญหน้ากับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมด้วยความตั้งใจ ด้วยความอยากรู้อยากเห็น และความเห็นใจ ไม่ว่าสิ่งนั้นมันจะเป็นเรื่องจริงที่สะท้อนออกมา หรือความคิดที่บิดเบี้ยว ความคิดและอารมณ์เหล่านี้ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของเรา เราเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน และก้าวข้ามมันไป

**ปลดปล่อยตัวเองออกจากความคิด** ขั้นตอนต่อไปคือเดินออกจากความคิด ปล่อยตัวเราออกจากความคิด และมองดูมันอย่างที่มีมันเป็น มันก็แค่ความคิด ก็เป็นแค่อารมณ์ เราต้องแยกคนคิดออกจากความคิด ปล่อยให้เกิดช่องว่างระหว่างความรู้สึกกับการตอบสนอง จะทำให้เราเห็นหนทางหลายๆ แบบที่เราจะรับมือกับสถานการณ์ได้ ทำให้เราหลุดจากการควบคุมและทำให้เราไม่อยู่ใต้อำนาจของอารมณ์ การเปลี่ยนมุมมอง การตีตัวและมองออกไป ทำให้เราเรียนรู้ที่จะมองตัวเองเหมือนกระดาน ทำให้เราเห็นความเป็นไปได้ที่มากขึ้น แทนที่จะเป็นแค่หมากในกระดาน ที่ถูกกำหนดทางเดินไว้แล้ว

**ตัดสินใจทำตามเป้าหมายในชีวิต** ขั้นตอนต่อไปคือการมุ่งไปยังสิ่งที่เราต้องการ ตามคุณค่าของเรา มุ่งไปทำตามเป้าหมายที่สำคัญของเรา รวบรวมความคิดความรู้สึกเข้ากับคุณค่าของเรา ทำให้เราตัดสินใจเพื่อทำตามสิ่งที่เราต้องการ คุณค่าของเราจะเป็นเหมือนเข็มทิศที่ช่วยนำทางเราไปยังเส้นทางที่ถูกต้อง

**ก้าวต่อไป ก้าวไปข้างหน้า** ขั้นตอนสุดท้ายคือการก้าวไปข้างหน้า ปรับเปลี่ยนแก้ไขทีละนิด หากจุดสมดุลระหว่างความท้าทายที่มันไม่เกินความสามารถของเรา ที่มันจะทำให้เราตื่นเต้นและไม่ฝืนและไม่เกินกำลังของตัวเอง สิ่งที่สำคัญคือทำให้มันเป็นเรื่องท้าทายและทำให้เราเติบโต

**สรุป** \ ความคล่องแคล่วทางอารมณ์คือการไม่เสแสร้ง แต่แสดงออกในแบบที่เราเป็น ให้เห็นคุณค่าและความเป็นตัวเรา สิ่งที่มีจริง โดดเด่น และไม่เหมือนใคร \ เราแสดงความเป็นตัวจริงของเราได้โดยการปรับปรุงตัวเองทีละนิดตลอดการเดินทางในชีวิตของเรา \ ควบคุมและกำหนดชีวิตของเราเอง รวมถึง พัฒนาตัวเอง งานที่เราทำ จิตวิญญาณ และความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ \ ยอมรับความเป็นตัวเรา ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี ด้วยความเห็นใจ ความกล้า และความอยากรู้อยากเห็น \ ยอมรับประสบการณ์ที่ผ่านมา ถึงมันจะแย่แต่ก็เรียนรู้จากมัน \ พร้อมทั้งจะก้าวไปข้างหน้า ปรับเปลี่ยนและทิ้งสิ่งที่มันไม่จำเป็นกับเราอีกต่อไป \ การมีชีวิตชีวา บางครั้งก็ต้องมีเจ็บปวดบ้าง เกิดความเครียด หรือทำผิดบ้าง \ ปลดปล่อยตัวเองจากความสมบูรณ์แบบ เพื่อให้เราสนุกกับการใช้ชีวิตได้ \ เปิดใจตัวเองให้กับความรักที่ทำให้เราเจ็บปวด และความเจ็บปวดที่มากับความรัก \ เปิดใจตัวเองให้กับความสำเร็จที่มากับความล้มเหลว และความล้มเหลวที่ทำให้เกิดความสำเร็จ \ ความกล้าไม่ใช่ไม่กลัว แต่เป็นการยอมรับและเดินหน้าต่อไปทั้ง ๆ ที่กลัว \ ทั้งความสะดอกสะดาย เลือกที่จะกล้า ที่มันจะทำให้เราได้รับโอกาสใหม่ๆ ที่ทำให้เราเติบโต